

**Табак** – это самый распространенный, популярный и доступный наркотик в мире, имеющий в своем химическом составе один из самых ядовитых алкалоидов (никотин). Одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. Кроме никотина он содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак, и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. И весь этот «букет» ядов поглощается курящим человеком и оседает в бронхах и легких, что ведет к риску развития рака.



Группа европейских ученых установила, что риск развития астмы у ребенка обусловлен привязанностью к табаку не только его родителей, но даже бабушек и дедушек. До сих пор считалось, что предрасположенность к астме связана только с привычками матери: если та курит, риск развития астмы у ребенка высокий. Но в ходе исследования оказалось, табакзависимость отцов также влияет на здоровье их потомков. Более того, дурные привычки могут спровоцировать появление астмы у потомков через поколение.

- ❖ В России больных бронхиальной астмой насчитывается свыше 900 тысяч, что составляет 6,2% всего населения страны.
- ❖ Болезнь поражает дыхательную систему детей, преимущественно дошкольного возраста, в 2 раза чаще, чем взрослых: распространенность астмы среди малышей превышает 10%.
- ❖ Широкое распространение табакокурения среди россиян поддерживает эти показатели на высоком уровне: постоянно курят до 60% мужчин и 16% женщин.



При отравлении никотином развиваются чувство зуда во рту, боль за грудиной и подложечной области, онемение кожных покровов, головная боль, расстройство зрения и слуха. Длительное курение приводит не только к тому, что человек часто болеет, но и к снижению работоспособности, физической выносливости, ухудшению памяти, внимания, слуха, роста и утомляемости. Курение крайне негативно сказывается на физическом развитии растущего организма. Начинаящие курильщики - подростки делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют, имеют землистый цвет лица, у них снижается слух и обоняние.



Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом.

Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте.

Таким образом, важно понимать, что даже пребывание некурящего в комнате с компанией курильщиков подвергает его тем же рискам, что и курящих.



*Некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.  
Берегите себя!*

БУ СО ВО «Вологодский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, № 1»

**КУРИТЬ -  
ЗДОРОВЬЮ  
ВРЕДИТЬ!**



г. Вологда  
2022 год